

自追踪、数据化和社交性： 移动互联时代的时间管理

孙文峰

【摘要】以时间管理为导向的移动软件和应用分为“要事清单”和“时间约束”两种类型。在高效利用时间成为个人日常生活管理原则的同时，移动互联时代进一步强化了人们对于克制、专注、有序的追求。使用软件组织和规划时间，是人们希冀于通过进入一种技术化的时间语言和时间秩序，将生活回归序列化的现代性时间框架之中，并在此基础上实现自我在时间上的“能够”和整体生活的全方位建构。此外，人们的时间体验日益数据化，数据开始成为影响自我认知、与他者展开互动和审视生活的一个重要因素。

【关键词】时间管理；要事清单；时间约束；自追踪

【作者简介】孙文峰，南京大学新闻传播学院助理研究员。

【原文出处】《现代传播（中国传媒大学学报）》（京），2021.7.158～163

【基金项目】本文系国家社科基金项目“智能手机使用对青少年移动学习生活方式的影响研究”（项目编号：19CXW036）的研究成果。

人们经常谈及的时间管理，更为深层次的其实是人们面对时间所产生的思维理念和生活方式。技术重构了人与空间的关联，改变了社会互动形式，衍生出多种社会关系和实践活动。同时技术延展出关于时间的新内涵，激发多维度的时间实践。^①置身于移动互联时代，人们秉持怎样的时间观？如何适应时间结构的变化？当人们尝试利用媒介展开针对时间的策略性规划时，该行为实践具有怎样的特点？对于个人时间秩序的建构和自我形塑等产生怎样的影响？这些问题值得进一步思考。

一、移动互联时代弹性化的时间结构与时间管理

在著作《网络社会的崛起》中，曼纽尔·卡斯特（Manuel Castells）提出，“无时间的时间”（timeless time）是当代社会显著的时间特性。他将其定义为信息化范式和网络社会所引起的，在某个特定脉络中所呈现出的序列秩序的系统性扰乱。这种扰乱形式表现

为现象的压缩，指向瞬时性，或是在序列中引入随机的不连续性，时间的有序性和连续性被无情地碾压。^②时间形式不再是连续的、流逝性的、可测量的量化时间，而是一种无连续性的、发生性的、质性的时间形式。^③在日益弹性化的时间结构中，时间的加速更具有典型性，“人们争着在更短的时间内做更多的事情，在生活中尽可能克服时间的束缚……灵活地在不同时间模式中游走，在多任务的生活节奏中切换，借由技术实现加速正成为无时间的时间的缩影：各种社会实践打破原本的节奏和顺序，将人们长久地置于无处不在的即时性之中。”^④哈尔特穆特·罗萨（Hartmut Rosa）指出现代化的经历就是加速的经历，加速是现代社会基础的结构形成和文化塑造的力量，他将加速区分为三个维度：技术的加速、社会变化的加速和生活节奏的加速，并指出现代主体被“社会加速逻辑”这一巨大而不可见的时间体制管

制、支配与压迫。^⑤但同时,时间的加速是弹性时间结构中的重要特性之一而非全部。过于强化时间的加速,会使时间与社会实践脱离,限制人们对于更为细微、多节奏、情境化时间的感知和探索。^⑥

时间结构的弹性化,意味着对于日常生活来说,时间渐渐缺乏客观的、普遍的结构性质。也意味着个人需要自我规划和组织生活,承担起构筑自身时间结构和生活节奏的重任。^⑦个人不再被动地受制于时间的不可控,而是发挥能动性尝试着用各种形式去调用、适应、重塑技术使用,以期更为主动地掌控时间。^⑧充分利用时间,成为“时间的主人”,成为了一个普遍性的社会问题。20世纪五六十年代,人们就如何管理时间展开了讨论。各类时间管理类课程和培训的主要对象也从最初的企业经理延展到更为广泛的劳工群体。^⑨这标志着时间管理形态从原本标准时间结构中自上而下的集体劳动力控制型转变为弹性时间结构中由下往上的反思型共同实践。劳工自我的生活规划成为时间管理的重要组成部分。^⑩

当前关于人们如何应对弹性化时间结构的研究主要集中在以下几个方面,即探讨人们在移动互联网时代下,在与互联网技术形成深度联结的过程中如何建构和体验时间^⑪,这其中包含新媒体在改变时空经验中给个人带来的精神冲击、心理紧张等精神状态;^⑫工作和休闲边界在移动互联网络实时连接情境下的模糊,工作节奏和工作任务日益渗透休闲和家庭的时间节奏之中,导致工作的延伸和扩展;^⑬在“信息碎片化”和“注意力涣散”的时代,人们在互联网中需要面对多线程任务的切换和处理。^⑭有研究从性别视角分析男性和女性,尤其是在职工作的母亲所面临的时间困境及其采取的相应策略。譬如有研究者发现,从事不同职业的母亲承受着诸如时间匮乏、时间强度高和密度大等问题,而采用提升时间效率的策略并不必然会缓解其时间压力,多任务处理模式反而会降低时间质量,破坏时间体验。^⑮此外,时间管理被认为是自主学习的重要组成部分。^⑯有研究者探讨了学生群体,尤其是大学生群体在面对相

对自主和灵活的学习环境和纷繁新奇的媒介资讯时,所采用的时间规划策略及其对个人学业以及自我成长方面的影响等。^⑰不同的社会主体面对时间结构的不断变化,经历了不同程度上的时间困境,并展开调整 and 适应。

值得注意的是,移动互联网络在影响时间结构的同时,也应运而出生一系列以时间管理为导向的应用软件。该类应用软件或是帮助人们记录日常事务,监测线上和线下活动所花费的时间,或是设置“锁定”功能,以此帮助人们减少电子媒介的使用等。而当前与这一类型软件相关的研究着重于分析人们使用各类移动媒体所分配和花费的时间、使用特征及所反映的传播模式,并在此基础上进一步提升产品的设计,与个人需求的适配性等。^⑱但关于人们是如何利用媒介关照时间,展开时间的策略性规划,过程中呈现出怎样的能动性,经历着怎样的主观性体验等相关实证研究却相对较少。基于此,本研究围绕人们使用时间管理型相关软件和工具的一系列行为模式展开探讨,分析该类型软件所呈现的时间模式、使用过程中人们的行为特点以及对自我成长的规划和身份的形塑等方面所产生的影响。

本研究主要采用虚拟民族志和深度访谈的形式。研究者根据网络观察和访谈者的推荐,报名了2个相对热门的线上时间管理类课程和1个时间管理分享交流的线上“快闪”活动^⑲,加入其设置的线上社群,并对参与者留言中所表达的与时间管理相关的认知和体悟等内容进行跟踪、收集和整理。本研究的深度访谈对象总共为20人,年龄在18至35岁之间。访谈者均有过或正在体验利用智能手机、使用各类时间管理类软件开展时间规划的经历。其中,10位访谈者为从事不同职业的工作人员(访谈者编号1—10),其中3位为工作时间相对不固定的自由职业者。10位访谈者为不同学校和专业的在校大学生和研究生(访谈者编号11—20)。访谈者的选择一方面采用“滚雪球”的形式,请访谈者推荐身边的“时间管理达人”,他们在社交媒体中经常发表或转发与时间管理相关的内容、较为长期使用时间管理软件

等。此外,研究者关注了部分高校和院系推出的以“时间管理”为主题的公众号文章,根据文章中的学生访谈,联系了其中具有较为丰富且独特的个人时间管理经历的学生。10位学生访谈者中同时包含2位校园时间管理活动的组织者。访谈内容主要包括个人日常生活中的时间规划、所面临的时间困境、使用时间管理软件和应用的历程以及个人感受等。访谈时长在45—90分钟之间。在访谈过程中,访谈者也会同时将印象深刻的内容以文字、图像、链接等形式与研究分享。

二、作为媒介工具的时间管理软件类型分析

研究首先以“时间管理”为检索词,在微信中检索阅读量排名前50的公众号文章进行主题建模^③,最终抽取四个相关主题(见表1)。

从表1中可见,主题一和主题三分别主要关注了工作和学习中涉及的与时间管理、任务管理相关的一系列事务。主题二主要关注目标完成及相关的人际协调。主题四主要涉及与子女学习和教育相关的话题。

基于上述分析,同时结合当前市面中所推出的各类时间管理类软件,本研究将当前时间管理的相关软件分为两种主要类型:“要事清单”(如关键词“事项”“任务”“安排”“清单”等)和“时间约束”(如关键词“专注”“精力”“小时”“分钟”等)。其中,“要事清单”进一步划分为“日程待办”和“习惯养成”两个类别,“时间约束”进一步划分为“克制手机依赖”和“专注高效”两个类别。在每个类别中,结合软件下载量、访谈者推荐以及借鉴苹果公司App Store相关专题^④,各选取两个具有代表性的软件,并对其宣传语、界面设计、运作机制等进行观察和记录。^⑤

(一)“要事清单”:关于时间高效的自我认知

有学者在对人们使用各类效率工具研究后发现,忙碌已经被内化为一种文化准则,是深嵌于工作和休闲的逻辑,是构建个人身份的重要组成部分。^⑥对于现代人而言,忙碌也许并不必然产生压力,反而可能会唤起一种更为快乐、生活满意度更高的积极状态。^⑦访谈者均有罗列待办事项的习惯,并将是否完成所设定的任务作为衡量时间利用是否高效的一个重要标准。相较于学生群体,工作群体日常事务相对繁杂且琐碎,时间节奏更为灵活。“要事清单”中会更多涉及工作事务、个人事务以及两者之间的分配与协调。“要事清单”不仅承担了指导、引领和监督等多重角色,同时也是人们“忙碌”的映射和展示。这也使在日程表中填充任务这一行为本身成为了个人积极规划且优化时间的体现,预设了个人心目中时间使用的理想状态。

理想的时间使用一方面是多任务的。包含阅读、健身、课程进修等以个人成长和深造为长期目标的任务规划,设立和完成日益影响着人们对于日常生活是否“充实”和“满意”的判断。通常,该类型任务因为目标的实现需要一定的时间跨度,所以任务量被分割并以在软件中“打卡”“签到”等形式有计划性和规律性地进行。同时,对于日常事务和任务的分配、预计所投入的时间、旨在达到的目标等,访谈者进行了相对明确且具体的设定。譬如,“每天完成2页纸双倍行距的论文写作”“每天背诵40个单词……书的话有好几本要看,一般是以百分比来定这个量的,比如说这章(节)我能理解5%”“每天走路步数达到10000”达到了“健康”的目标,“每晚10点至11点阅读经济相关的书籍”是“高效一天”的标志

表1

“时间管理”相关的微信公众号文章中识别出的主题

主题	关键词
主题一	目标 很多 专注 精力 紧急 公司 小时 事项 完成 方法
主题二	任务 小时 完成 习惯 不要 分钟 处理 别人 目标 朋友
主题三	学习 计划 任务 安排 很多 大家 清单 其实 利用 完成
主题四	孩子 作业 完成 学习 自我 方法 事件 分钟 现在 喜欢

等。^⑤愈发密集和精准的时间议程背后,是个人与日俱增的自我要求。而多任务的日常生活也意味着在真实的时间体验中,在社会角色多样化、多线程、信息超载等复杂情境下,人们所设定的任务不可避免地会面临挤压、拖延、甚至搁置等状况。同时,任务的高度量化将进程更为客观且清晰地进行了呈现。所预期的“能够”和“未能够”之间的差距也更容易引发个人的压力和担忧。不少访谈者在提及个人时间支配时会表达对自身的否认,也有人直接拒绝了访谈请求,回以“我的时间管理很差”“好多年了,这个东西(指时间管理)一直困扰我”“我的时间管理应该可以算负面案例吧”等。

(二)“时间约束”:反连接作为媒介仪式的日常化

互联网显著地促进了人的连接,但同时不断加强的连接在延伸人的社会关系的同时,也将更多关系负担与社会压力传递给人。这其中就包含私人空间与时间被过多地侵占,人们独处的时间减少。^⑥克里斯蒂安·彭佐尔德(Christian Pentzold)等研究者发现,人们在提到品质时间(quality time)时,通常表示的是个人在明显没有移动手机和社交媒体的情况下自主独处,或通过开展有意义的活动从中感受到充实的快乐。^⑦而从互联网产品设计角度而言,“占有你的时间”已经成为其基本的设计逻辑,表现在具体的互联网产品上是通过技术与更多的用户(个体、群体和组织)建立起持久的联系。^⑧时间约束型软件的出现,以一种逆向的“占有你的时间”契合了用户反连接的诉求,更长的软件“在线时间”意味着更长的软件“离线时间”。

在相关软件的应用说明中可以发现,“专注”被认为是个人的理想状态,如:“专注静心学习提升自我”“大脑压力被解放后,也就能专注地做其他事情”“保持专注并培养高效率的时间状态”等。近年来较为流行的、被认为提升专注度的“番茄工作法”^⑨被广泛运用在多个软件中和多个访谈者的日常实践之中。在一定程度上,时间约束型软件成为了人们克制连接、帮助“建立个人无手机工作习惯”的技术“按钮”。软件的开启,意味着“反连接”开关的启动,断

开了可能会产生的信息纷扰。对于个人而言,启动软件本身成为了一个仪式,它通过对时间的分割旨在获得具有一定跨度的、连续性的深度时间,是个人自制力的提醒及体现。

“它会给你一个暗示,确实你把它打开你就应该学习,就不应该干别的。它会给你树立一个屏障,就是让你不要管其他的事情。”(访谈者13,19岁,旅游管理专业)

时间的具像化进一步强化了反连接的仪式感。以多名访谈者所提及的软件Forest为例,在使用过程中,随着时间的流逝屏幕上会有一种植物开始发芽生长直至成型。但如果过程中“被干扰或是忍不住滑手机”,“枯死”的植物就会出现在个人的“专心森林”中。在树木生长过程中,屏幕上同时会出现鼓励、敦促的话语,如:“一分一秒,皆是你专注的时光”“专注!专注!”“种一棵树,心无旁骛”等。树木的生长和枯萎是个人在某个特定时间阶段内是否全神贯注或三心二意的表征,也成为人们检视自身、对自我意志力产生认可或否认的依据。

有访谈者发现,部分该类型软件虽仍然可以“锁机”,但同时也设置了允许在使用过程中打开其他软件程序的功能。多数访谈者对此表示理解并认可其必要性。他们在使用过程中曾出现因为设置“锁机”模式未能及时回复信息,或是为了回复信息不得不退出“锁机”模式,继而感到时间秩序被“打乱”,时间使用效率低下等状况。这使他们意识到,具有一定时间跨度的、完全的“反连接”存在实现难度。所以他们在使用时间约束型软件的同时需要保证“微信”“QQ”等日常通讯工具的正常使用。在控制自己“闭合度”的同时,保持必要的与外界连接的维度。^⑩但也有访谈者认为,该设计使反连接的“纯粹性”降低,软件的“督促”功能消减和对自我约束力下降。个人也因为这种“非纯粹性”而难以实现真正意义上的独处。

三、可视化的个人时间轴与日常反思

“要事清单”和“时间约束”两种类型软件的一个重要特点是追踪用户时间的使用状况并将其可视

化,如:“拥有详细的 App 使用时间统计和手机使用时间统计,让用户对自己在哪里浪费了时间一目了然”“对每天、每周的使用手机情况汇总、展示、对比,进步看得见”等。不论是设定目标记录需要完成的事项还是控制并记录手机使用时间,都可以被认为是个人对时间使用展开追踪的媒介工具,是自追踪的一部分。自追踪(self-tracking)通常指人们针对生活的某些特定方面展开监视和记录,根据所收集的数据进行组织、分析和诠释,并思考这些数据如何为改善个人生活提供洞见。^③吉娜·聂夫(Gina Neff)和唐恩·娜芙斯(Dawn Nafus)将自追踪的驱动力分为改善健康、改善生活其他方面和发现全新生活体验三个方面。其中,改善生活其他方面被进一步划分为工作绩效最大化和对精神状态的关注。通过记录并追踪时间了解时间使用状况,寻求更为高效的时间使用路径即属于前者。^④个人日常时间使用被记录,继而呈现出由数字、文字、图表等构成的个人时间轴。

为保证学习效率,访谈者 15(23 岁,金融专业)在假期期间要求自己依然严格遵循在学校时的作息。为此他下载软件“番茄钟”并使用其“锁机”功能,记录“专注时长”。他同时加入了一个学习小组,按照小组要求每日将软件所记录的“专注时长”发送至微信的“小打卡”程序中。一个多月后,小组中大部分成员“露出了疲态”,每天都有不少参与者“请假缺席”,而他也受到影响,“刚开始每天认真完成了我的规划,那个时候我的饼图是非常壮观的,能给我带来很大的成就感。但是到后面完成不了任务的时候,那个饼图就看起来很可怜,所以挫败感也挺强的。”

每个月月初,访谈者 3(31 岁,自主创业)会基于时间表对过去的一个月进行审视。该时间表用 Excel 表格整理而来,每个单元格对应一天中的一个小时(从早晨九点至夜晚十二点),用不同的颜色块填充,并对应不同类型的事项。^⑤他会仔细浏览,并着重关注表格中是否出现了“黑色块”,该颜色被设定为“玩乐浪费时间”。“我追求的比较高效的一天是里

面没有黑色块。我尽可能把时间用在工作学习,哪怕是休息上。”在他看来,很多时候“黑色块”的出现并不是因为懈怠,而是要平复创业繁杂事务所引发的情绪上的波动。他将表格放在电脑屏幕最明显的位置,方便他实时更新。即便当时情绪波动,仍然记得在表格所对应的时间节点中记录下自我的状态。

需要指出的是,鲜少有访谈者如访谈者 3 一样在过去八年的时间中追踪时间并展开自我反思。有研究发现,多数时候,自追踪的参与者使用的是软件中的基本功能,并满足于获得暂时、微小的改变。^⑥即便实践过程并非意志坚定且持之以恒,但人们对自追踪仍展现出强烈的兴趣和热情。有学者曾指出,不管数据和数字有多全面,我们都无法仅仅通过它们完成自我认知,数字不能叙述自我。^⑦但数据正日益渗透日常叙事,丰富着日常叙事。它虽不能替代个人细微且不易觉察的心理活动或精神状态,但它同时是动态化的、情境化的。日期的连续或断裂、饼图的丰富或单一、曲线的平稳或波动等,这些所映射的是人们在完成事务、克制连接、把控时间等方面的投入和付出。软件将时间符码化,并形成了一条可视化的“私人时间轴”^⑧。通过软件,人们获得了一个帮助提升自我认知的、简化的时间和生活节奏流程图。其样态和轮廓牵引着人们的成就感或挫败感,成为人们展开日常反思的起点,是自我洞察和评判的参照。

四、围绕时间追踪的社会互动与社交氛围型构

狄波拉·勒普顿(Deborah Lupton)将自追踪分为个人型、推动型、公共型、施加型和利用型五个类别,不同类别之间彼此关联且有所重合。虽然从字面上看自追踪是一种个人行为,但它同时也具备公共性。^⑨互联网中开始出现越来越多基于个人成长和自我实现而形成的社群。访谈者中的多数人或自发组织,或寻找加入“打卡类”的社群,其中就包含时间管理。同时,部分软件也融入社交元素,可组建一个线上“学习室”或“自习室”,记录参与者的软件使用时长并设立排名。社群构建了一个具体的场所,分享个人的时间使用状况、浏览他人所展示的时间使

用信息、在此基础上展开经验交流成为群中日常的行为模式。

访谈者14(22岁,广告专业)所加入的社群最初设立了群规定:“以五个工作日为一周期,一周内学习时长总和在本群位列最后一名的人发20元微信红包。如每天均达到学习450mins(分钟)以上则发10元。”在实施了一周后团员们就表示“太累了”“因为不想发红包都拼了命的学,大家都觉得有点过头了”。社群随即做了一系列调整,规定“每日学习时长不超过九个小时。如果在早上八点起床并打卡成功,可以增加30mins的学习时长”。之后,小组又加入了运动健身:“以任意形式证明自己进行运动的,可以算入学习时长30mins。”访谈者19(21岁,新闻专业)所在的学生会举办了一个全校范围内的打卡活动,其中一项是要求参与者连续21天每日上传由软件统计的学习时长图,学习时长累积排名前列的同学可以获得奖励。她表示,在活动期间看到“这个人学习了六个小时,那个人看书看了五个钟头,再看看自己打游戏打了一天,每天都陷入一种自我怀疑”。

一方面,设置排名、微信红包等以游戏化的形式增强了时间自追踪的娱乐性。另一方面,当人们主动或被动地参与着与时间管理相关的横向监视时^⑧,经历着督促、比较和竞争,增强趣味性的同时也伴随着焦虑、愧疚、自责等心理状态。访谈者17(21岁,汉语言文学专业)和朋友在软件“番茄ToDo”上组建了一个线上自习室,可以实时看到所有参与者累计使用的时长,个人所在的排名以及当前有几人“正在专注中”。该自习室的备注是:在“影响的焦虑”下被优秀的前代人激励而决定发奋读书的两个人。“影响的焦虑”可以部分反映出人们置身于纵横交错、关系型主导的社交场域中的感知。随着人们将个人的时间节点、周期、流程等进行呈现和分享,其中的数据也成为连接的共同语言和彼此间“较量”的衡量指标。在比较中,个人的数据被赋予了意义,它意味着忙碌或慵懒;有所作为或无所事事;是成功克服了媒介的“诱惑”还是时间消逝在指尖滑动屏幕的快速流转中;过往是富于意义还是茫然若失。人们在审视这

些数据的同时,也将其与特定的生活模式相对应,作为解读他人和反思自我生活的一个切口。^⑨观察和比较后所形成的对自我和他人的认知并非是单一且恒定的,很有可能随着社群的动态更新不断做出调整和改变,甚至在短时间内会产生相互矛盾的自我判断。譬如,原本认为今天的时间规划非常高效,但看到社群中其他人的分享后,可能会认为自己这一天过的并不理想。需要指出的是,更为积极的投入只是可能引起的反应之一。社群中有的参与者只坚持了一段时间而放弃,有的全程未参与并最终选择退出。对于访谈者19而言,“自我怀疑”所产生的连带作用体现在“第二天会真的上午认真一下,到了下午又可能开始‘咸鱼’”,晚上再次给他们刺激到,是一个不断重复的过程。”也有访谈者表示,即便自己全程鲜少甚至从未参与,但看到相关的社群或活动仍会加入,并认为参与本身即是个人勤勉、上进的体现。

五、结论与讨论

为了构筑时间的序列化,相关软件为人们提供了一系列的时间管理策略,即协助人们日程事务的组织、梳理和分配,引导人们在空缺的网格中规划和填充。通过技术性手段帮助人们跳脱出繁冗的技术连接继而实现时间的连贯和完整,在日积月累中将生活历程形成一条历时性的、可供回望的个人时间轨迹等。

建构序列化,更为重要的是为了实现自我在时间上的“能够”。“种种计划、自发行动和内在动机”被认为是21世纪功绩社会的象征。功绩社会使用一种积极的情态动词——打破界限的、肯定性的“能够”,推动着功绩主体的高效和多产。^⑩时间维度的“能够”是多相面的,例如充实且井然有序、专注且不迟滞、从容且游刃有余等。人们期盼可以获得令人满意的个人时间、深度时间、可以调剂的时间、有边界感和节奏感的时间等,同时在此基础上实现对于整体生活的全方位建构。时间成为了自我建构的一种途径,其价值进一步凸显和强化。而为了更好地衡量时间维度上的“能够”,人们的时间体验也日益数

据化、视像化、社交化。所罗列的一条条待办事务清单被具象为忙碌;工作、学习、健身、社交、业余爱好等各个方面的多任务处理对应着充实;克制网络信息过载时间的多少成为了个人意志力的显现等。这些时间理念和时间策略既承载着人们的时间要求和生活期许,同时也是现代社会对个人理性规划、效率提升持续进步的期待。此外,随着相关软件的社交化,人们在过程中主动或被动地习得与时间“能够”相关的话语模式,效仿所展现的“能够”行为,自身也被编织进“能够”的意义网络之中。但另一方面,人们也发现,即便积极下载软件并使用、在比较中调试认知、经历情绪跌宕、持续性地审视和展望,也未必能如愿实现所期望的时间节奏。缜密且充实的日程安排会遭遇拖延或力不从心,严格的“时间约束”仍难以达到所期望的忘我和专注,设立多维度与时间管理相关的指导和敦促却并不必然能激发动力,可能依旧懈怠等一系列技术性的时间策略是否可以帮助人们克服所面对的时间困境和时间压力仍值得进一步探究。

需要指出的是,在移动互联时代,“时间管理”不仅是个人技巧或计划安排的管理问题,同时需关注人们所身处的整体社会情境。^⑩该类型工具在组织机构中的融入,个人如何面对组织机构、社会的时间规范,以及如何能动地展开时间管理,相关类型的软件对于媒介空间中时间格局建构所产生的影响等可成为未来的研究重点。

注释:

①⑧ Judy Wajcman. Life in the Fast Lane? Towards a Sociology of Technology and Time. *The British Journal of Sociology*, vol. 59, no. 1, 2008. pp. 59-77.

②④ Manuel Castells. *The Rise of the Network Society*. Wiley-Blackwell. 2010. p. 494, p. xli.

③⑩⑪ 郑作或:《社会的时间:形成、变迁与问题》,社会科学文献出版社2018年版,第139、61、58-63页。

⑤ 参见[德]哈尔特穆特·罗萨:《加速:现代社会中时间结构的改变》,董璐译,北京大学出版社2015年版。

⑥ Larissa Pschetz. Isn't It Time to Change the Way We Think about Time?. *Interaction*, vol. 22, no. 5, 2015. pp. 58-61.

⑦ 郑作或:《时间结构的改变与当代时间政治的问题:一个时间社会学的分析》,《台湾社会学刊》,2010年第41卷,第250-252页。

⑨ Brigitte J. C. Claessens, Wendelien van Eerde, Christel G. Rutte, Robert A. Roe. A Review of the Time Management Literature. *Personnel Review*, vol. 36, no. 2, 2007. pp. 255-276.

⑪⑫ 王昕:《时间维度下的“数字亲密”——基于青年群体互联网实践的质性研究》,《中国青年研究》,2019年第10期,第5页。

⑬ 陈力丹、毛湛文:《时空紧张感:新媒体影响生活的另一种后果》,《新闻记者》,2014年第1期,第66页。

⑭ Phyllis Moen, Jack Lam, Samantha Ammons, Erin L. Kelly. Time Work by Overworked Professionals: Strategies in Response to the Stress of Higher Status. *Work and Occupations*, vol. 40, no. 2, 2013. pp. 79-114.

⑮ 巢乃鹏、王成、曹茜等:《互联网使用中的多任务行为研究》,《现代传播》,2015年第4期,第130页。

⑯ Judy Rose. “Never Enough Hours in the Day”: Employed Mothers' Perceptions of Time Pressure. *Aust J Soc Issues*, vol. 52, no. 2, 2017. pp. 116-130.

⑰ Barry J. Zimmerman. Investigating Self regulation and Motivation: Historical Background, Methodological Developments, and Future Prospects. *American Educational Research Journal*, vol. 45, no. 1, 2008. pp. 166-183.

⑱ Eliot Panek. Left to Their Own Devices: College Students' “Guilty Pleasure” Media Use and Time Management. *Communication Research*, vol. 41, no. 4, 2014. pp. 561-577.

⑲ Mona Haraty, Joanna McGrenere, Charlotte Tang. How Personal Task Management Differs Across Individuals. *Int. J. Human-Computer Studies*, vol. 88, 2016. pp. 13-37. John Rooksby, Parvin Asadzadeh, Mattias Rost, Alistair Morrison, Matthew Chalmers. Personal Tracking of Screen Time on Digital Devices. *Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 2016. pp. 284-296. Steve Whittaker, Vaiva Kalnikaite, Victoria Hollis, Andrew Guydish. Don't Waste My Time: Use of Time Information Improves Focus. *Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 2016. pp. 1739-1738.

⑲该线上“快闪”活动指活动结束后组织者即解散所组织的线上社群。

⑳David M. Blei, Andrew Y. Ng, Michael I. Jordan. Latent Dirichlet Allocation *Journal of Machine Learning Research*, vol. 3, 2003. pp. 993-1022.

㉑苹果公司App Store曾推出一个名为“成为时间管理高手”的专题。专题中罗列了不同类型的、可以有效帮助“规划每一天,记录每一秒”的软件,分为“升级日历”“保持专注”“记录时间”和“管理笔记”四种类型。

㉒“日程待办”类软件主要功能为罗列日常生活中各类事项,选取软件:“365日历”和“滴答清单”。“习惯养成”类软件主要功能为帮助用户在一定时间段内相对规律性地记录所设定任务的完成,选取软件:“小日常”和“达目标”。“克制手机依赖”类软件主要功能是将手机“锁住”,控制手机的长时间使用,选取软件:“不做手机控”和“远离手机”。“专注高效”类软件主要记录用户在注意力较为集中状态下学习和工作所花费的时间和完成的任务等,选取软件:“番茄ToDo”和“Forest”。需要指出的是,当前软件功能愈发聚合,同一个软件中也会涉及多个功能且彼此之间有所重叠,这里关注的是软件的主要功能。

㉓Gilly Leshed, Phoebus Sengers. “I lie to Myself that I Have Freedom in My Own Schedule”: Productivity Tools and Experiences of Busyness. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, CHI 2011. pp. 905-914.

㉔Judy Wajcman. *Pressed for Time: The Acceleration of Life in Digital Capitalism* Chicago and London: The University of Chicago Press. 2015. p. 71.

㉕分别对应访谈者11,29岁,政治学博士;访谈者16,20岁,会计专业;访谈者5,30岁,高校教师;访谈者4,32岁,金融机构业务经理。

㉖㉗彭兰:《连接与反连接:互联网法则的摇摆》,《国际新闻界》,2019年第2期,第28、29页。

㉘Christian Pentzold, Sebastian Konieczko, Florian Osterloh, Ann-Christin Ploger. # Quality time: Aspiring to Temporal Autonomy in Harried Leisure. *New Media & Society*, vol. 22, no.

9, 2020. pp. 1619-1638.

㉙据番茄工作法创始人弗朗西斯科·西里洛(Francesco Cirillo)所著的《番茄工作法》指出,番茄工作法在1992年被开发出来.1998年开始被个人使用,1999年起被团队使用。番茄工作法主要包含规划、跟踪、记录、处理和可视化五个阶段。一个番茄时间包含25分钟的工作时间和5分钟的休息时间。每完成4个番茄时间,休息15到30分钟。一个番茄时间不可分割,必须有始有终。

㉚㉛Deborah Lupton. The Diverse Domains of Quantified Selves: Self tracking Modes and Dataveillance. *Economy and Society*, vol. 45, no. 1, 2016. pp. 101-122.

㉜Gina Neff, Dawn Nafus. *Self tracking*. Cambridge: The MIT Press. 2016. p. 22.

㉝访谈者将日常事物分为十六种。其中冷色调对应工作中各类事物和学习。暖色调分为两个部分:四种程度不同的红色分别对应与不同合作者的见面交流。除此之外,还有打掃、睡眠、吃饭等。

㉞Gabija Didziokaite, Paula Saukko, Christian Greiffenhagen. The Mundane Experience of Everyday Calorie Trackers: Beyond the Metaphor of Quantified Self *New Media & Society*, vol. 20, no. 4, 2017. pp. 470-487.

㉟[德]韩炳哲:《精神政治学》,关玉红译,中信出版集团2019年版,第82页。

㊱彭兰:《分化与交叠:移动时代的时间》,《西北师大学报》(社会科学版),2020年第5期,第21页。

㊲Mark Andrejevic. The Work of Watching One Another: Lateral Surveillance, Risk, and Governance. *Surveillance & Society*, vol. 2, no. 4, 2005. pp. 479-497.

㊳Tamar Sharon. Self tracking for Health and the Quantified Self: Re-articulating Autonomy, Solidarity, and Authenticity in an Age of Personalized Healthcare. *Philos. Technol*, vol. 30, 2017. p. 112.

㊴[德]韩炳哲:《倦怠社会》,王力译,中信出版集团2019年版,第16页。